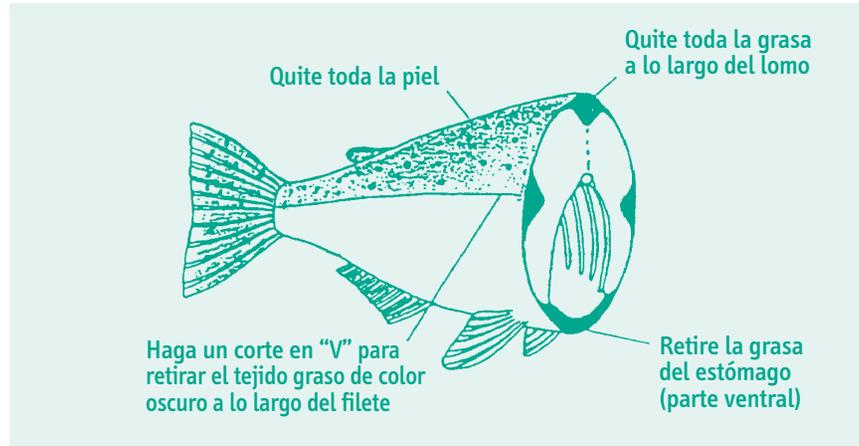


Limpieza y Preparación del Pescado

Muchos contaminantes se concentran más en la grasa del pescado. Por lo tanto, es posible reducir la cantidad de contaminantes que se consumen si el pescado se prepara y cocina adecuadamente. Retire la piel y recorte la grasa de la parte interior del estómago, de la línea lateral y de debajo de la piel que cubre el lomo, (Vea el siguiente diagrama). Ase, hornee, cocine a vapor o hierva el pescado y deseche la grasa.

No utilice los jugos que suelta el pescado durante la cocción para preparar salsas.



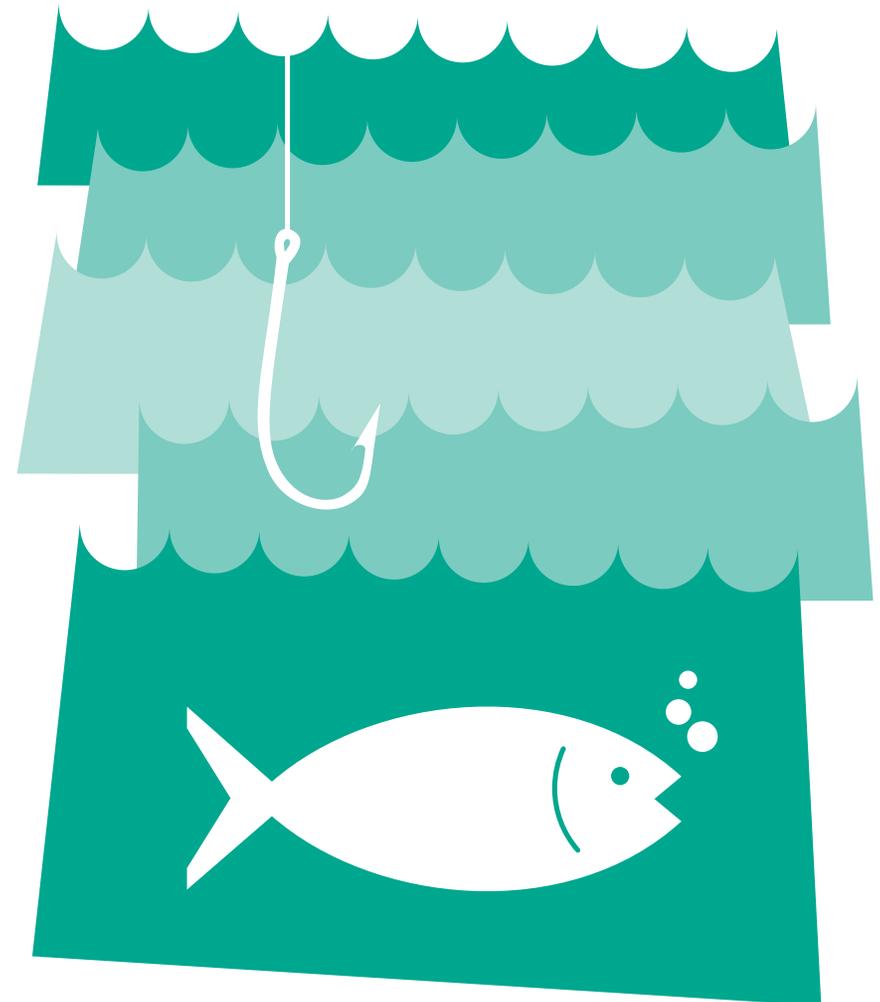
Para Información Adicional

Llame al DOH sin costo al 1-800-458-1158, ext. 27815 para solicitar una copia de folleto con las recomendaciones de salud para todo el estado o para solicitar información adicional. Este folleto se encuentra también disponible en el siguiente sitio de internet: <http://www.nyhealth.gov/nysdoh/fish/fish.htm>. También puede solicitar el folleto o enviarnos sus preguntas por e-mail a la siguiente dirección de correo electrónico: BTSA@health.state.ny.us



Recomendaciones de Salud Para el Consumo de la Pesca Deportiva

Área de la Ciudad de Nueva York, Condados de Rockland y Westchester, y Long Island, Incluidas las Aguas Marinas del Estado de Nueva York





El consumo de pescado es recomendable por su alto valor nutritivo. Sin embargo, ciertos pescados pueden contener contaminantes químicos que resultan dañinos para la salud. Por ello, el Departamento de Salud del Estado de Nueva York (DOH) emite las siguientes recomendaciones sobre el consumo de especies que se pescan en las aguas del Estado de Nueva York.

Recomendación General

La recomendación general del DOH es que no se debe consumir más de una ración (1/2 libra, 227 g.) por semana de pescado proveniente de cualquiera de los cuerpos de agua dulce del Estado, en el Río Hudson, la Bahía Aguas Arriba del Puerto de Nueva York, Arthur Kill, Kill Van Kull, la Bahía Newark, la Bahía Raritan al oeste del Parque Wolfe's Pond y en los ríos East y Harlem.

Recomendaciones Específicas

Muchos otros cuerpos de agua tienen recomendaciones más específicas y estrictas debido a los altos niveles de contaminantes que se han detectado en el pescado. Este folleto contiene únicamente las recomendaciones para una parte del Estado de Nueva York (Vea el mapa). Estas mismas recomendaciones específicas son aplicables a muchos otros cuerpos de agua estatales, incluyendo el Río Hudson al Norte de los Catskill. Si requiere información adicional sobre las recomendaciones para todo el Estado, solicite sin costo al DOH, el folleto "Recomendaciones de Salud: Contaminantes Químicos en la Pesca Deportiva" (consulte la información al final de este folleto).

El DOH recomienda que las mujeres en edad reproductiva y los niños menores de 15 años no consuman ninguna especie de pescado que provenga de los cuerpos de agua que se mencionan en este folleto (incluyendo los cuerpos de agua de las listas 1 y 3). Esto se debe a que los efectos de los contaminantes químicos pueden ser mayores en los órganos en desarrollo como los de los niños pequeños o en gestación. Estos contaminantes pueden también acumularse en el cuerpo de las madres y pasar a los pequeños a través de la leche.

York; la Bahía Long Island, las Bahías de Long Island

No consuma más de una ración al mes	No consuma más de una ración a la semana
Las demás personas no deben consumir más de una ración al mes de róbalo rayado proveniente de estas aguas	Anguila americana Anchoa (Bluefish)
	Anguila americana Anchoa (Bluefish) Róbalo rayado

Ridder's Pond (15) (Nassau Co.)	No consuma carpa dorada.
St. James Pond (25) (Suffolk Co.)	No consuma más de una ración de cualquier pescado.
Saw Mill River (6) (Westchester Co.)	No consuma más de una ración de anguila americana.
Sheldrake River (7) (Westchester Co.)	No consuma anguila americana. No consuma más de una ración al mes de carpa dorada.
Smith Pond at Rockville Center (19) (Nassau Co.)	No consuma más de una ración al mes de perca blanca.
Smith Pond at Roosevelt Park (21) (Nassau Co.)	No consuma anguila americana. No consuma más de una ración al mes de carpa o carpa dorada.
Spring Pond (27) (in Middle Island, Suffolk Co.)	No consuma carpa o carpa dorada.
Titicus Reservoir (4) (Westchester Co.)	No consuma más de una ración al mes de perca blanca.
Upper Twin Pond (23) (Nassau Co.)	No consuma más de una ración al mes de anguila americana.
Whitney Park Pond (16) (Nassau Co.)	No consuma más de una ración al mes de carpa o carpa dorada.

TABLA 1: Recomendaciones de Salud para el Río Hudson al Sur de los Catskill, la Bahía Aguas Arriba del Puerto de Nueva York y la Bahía Raritan Oeste

Las mujeres en edad reproductiva y los niños menores de 15 años **NO DEBEN CONSUMIR** pescado de ninguna especie proveniente de los cuerpos de agua mencionados en la siguiente lista. Las demás personas deben seguir las siguientes recomendaciones.

Aguas	No consuma	No consuma más de una ración al mes	No consuma mas de una ración a la semana	No consuma más de 6 cangrejos a la semana
Río Hudson – Al Sur de los Catskill (2)	<p>Bagre de canal Sardina molleja Bagre blanco</p> <p>Hepatopáncreas (“la sustancia verdosa” también llamada mostaza, “tomalley” o hígado), el caldo en el que se cuecen la langosta y la jaiba</p> <p>ADEMAS: NO CONSUMA anguila americana capturada entre Dobbs Ferry y Greystone</p>	<p>Anguila americana Agujón del Atlántico Anchoa (Bluefish) Bagre cabeza de toro Carpa Carpa dorada Lobina o róbalo hocicón Eperlano arco iris (Rainbow smelt) De boca chica Robalo rayado Lucioperca (Walleye) Perca blanca</p>	Todas las otras especies de pescado que no aparecen en esta lista	Cangrejo azul
Bahía Aguas Arriba del Puerto de Nueva York – Norte de Puente Verrazano Narrows (11)	<p>Sardina molleja Perca blanca</p> <p>Hepatopáncreas (“la sustancia verdosa” también llamada mostaza, “tomalley” o hígado), el caldo en el que se cuecen la langosta y la jaiba</p>	<p>Anguila americana Agujón del Atlántico Anchoa (Bluefish) Eperlano arco iris (Rainbow smelt) Róbalo rayado</p>	Todas las otras especies de pescado que no aparecen en esta lista	Cangrejo azul
Río Este – Hasta el Puente Throgs Neck (9) y el Río Harlem (8)	<p>Anguila americana Sardina molleja</p> <p>Hepatopáncreas (“la sustancia verdosa” también llamada mostaza, “tomalley” o hígado), el caldo en el que se cuecen la langosta y la jaiba</p>	<p>Agujón del Atlántico Anchoa (Bluefish) Eperlano arco iris (Rainbow smelt) Róbalo rayado Perca blanca</p>	Todas las otras especies de pescado que no aparecen en esta lista	Cangrejo azul
Bahía de Newark (10), Arthur Kill (13) y Kill Van Kull (12)	<p>Anguila americana Sardina molleja Róbalo rayado Perca blanca</p> <p>Hepatopáncreas (“la sustancia verdosa” también llamada mostaza, “tomalley” o hígado), el caldo en el que se cuecen la langosta y la jaiba</p>	<p>Agujón del Atlántico Anchoa (Bluefish) Eperlano arco iris (Rainbow smelt)</p>	Todas las otras especies de pescado que no aparecen en esta lista	Cangrejo azul
Bahía Raritan al Oeste del Parque Wolfe’s Pond (14)	<p>Perca blanca</p> <p>Hepatopáncreas (“la sustancia verdosa” también llamada mostaza, “tomalley” o hígado), el caldo en el que se cuecen la langosta y la jaiba</p>	Róbalo rayado	Todas las otras especies de pescado que no aparecen en esta lista	Cangrejo azul

TABLA 2: Recomendaciones de salud para la Bahía aguas abajo del Puerto de Nueva Raritan al este del Parque Wolfe's Pond, la Bahía de Jamaica, el estuario de Peconic y Gardiners, el Estuario de la Isla Block y las aguas de la costa Sur

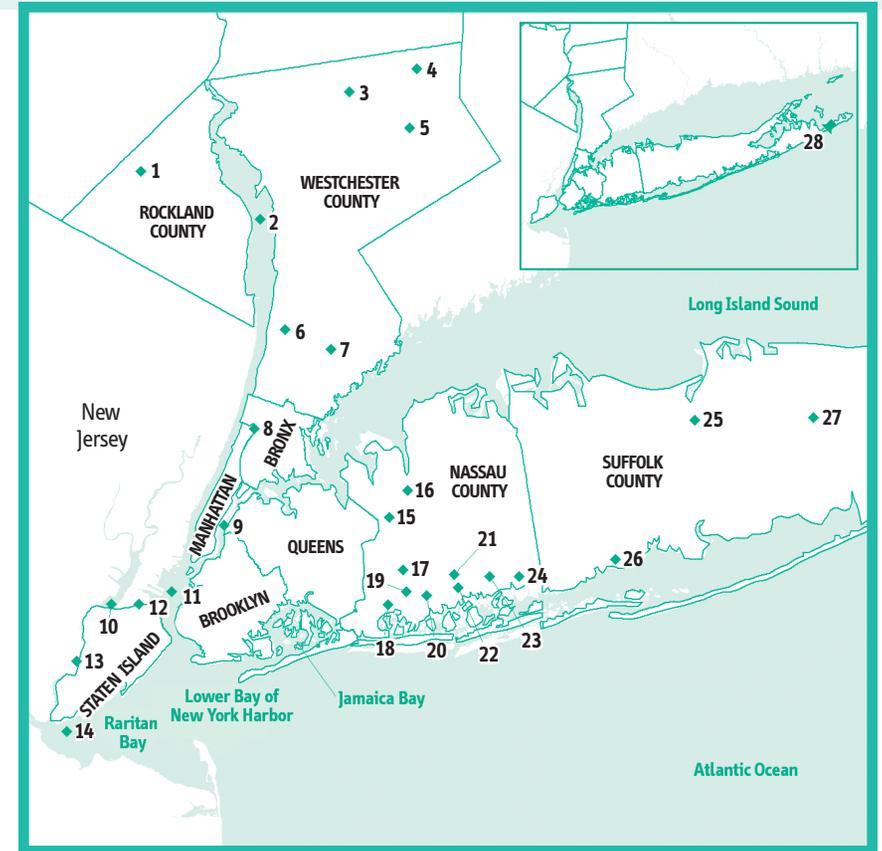
Aguas	No consuma
Bahía aguas abajo del Puerto de Nueva York; Bahía Raritan al este del Parque Wolfe's Pond; y Long Island en el estuario oeste del Río Wading	Las mujeres en edad fértil y los niños menores de 15 años NO DEBEN CONSUMIR róbalo rayado de estas aguas Hepatopáncreas ("la sustancia verdosa" también llamada mostaza, "tomalley" o hígado), el caldo en el que se cuecen la langosta y la jaiba
Estuario Este del Río Wading en Long Island; Bahía Jamaica; Bahía Peconic; Bahía Gardiners; Estuario Block Island y aguas costeras al Sur de Long Island	Hepatopáncreas ("la sustancia verdosa" también llamada mostaza, "tomalley" o hígado), el caldo en el que se cuecen la langosta y la jaiba

TABLA 3: Recomendaciones de salud para los cuerpos de agua dulce de los Condados de Rockland, Westchester, Nassau y Suffolk

Las mujeres en edad reproductiva y los niños menores de 15 años **NO DEBEN CONSUMIR** pescado de ninguna especie proveniente de los cuerpos de agua mencionados en la siguiente lista. Las demás personas deben seguir las siguientes recomendaciones.

Amawalk Reservoir (3) (Westchester Co.)	No consuma más de una ración al mes de róbalo hoción o róbalo de boca chica de más de 16 pulgadas (40 cm).
Breakneck Pond (1) (Rockland Co.)	No consuma más de una ración al mes de róbalo hoción o róbalo de boca chica de más de 15 pulgadas (38 cm).
Cross River Reservoir (5) (Westchester Co.)	No consuma más de una ración al mes de róbalo hoción o róbalo de boca chica de más de 16 pulgadas (40 cm).
Freeport Reservoir (22) (Nassau Co.)	No consuma más de una ración al mes de carpa.
Fresh Pond (28) (in Hither Hills State Park, Suffolk County)	No consuma más de una ración al mes de róbalo de más de 15 pulgadas (38 cm).
Grant Park Pond (18) (Nassau Co.)	No consuma más de una ración al mes de carpa.
Hall's Pond (17) (Nassau Co.)	No consuma carpa o carpa dorada.
Lake Capri (26) (Suffolk Co.)	No consuma más de una ración al mes de anguila americana o carpa.
Loff's Pond (20) (Nassau Co.)	No consuma más de una ración al mes de carpa o carpa dorada.
Massapequa Reservoir (24) (Nassau Co.)	No consuma más de una ración al mes de perca blanca.

Aguas en el Área de la Ciudad de Nueva York, Long Island y los Condados Rockland y Westchester a las Que Corresponden Estas Recomendaciones de Salud 2006-2007



- | | | |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 1 Breakneck Pond | 11 New York Harbor | 21 Smith Pond (Roosevelt Park) |
| 2 Hudson River | 12 Kill Van Kull | 22 Freeport Reservoir |
| 3 Amawalk Reservoir | 13 Arthur Kill | 23 Upper Twin Pond |
| 4 Titicus Reservoir | 14 Raritan Bay | 24 Upper Massapequa Reservoir |
| 5 Cross River Reservoir | 15 Ridders Pond | 25 St. James Pond |
| 6 Saw Mill River | 16 Whitney Park Pond | 26 Lake Capri |
| 7 Sheldrake River | 17 Hall's Pond | 27 Spring Pond (Middle Island) |
| 8 Harlem River | 18 Grant Park Pond | 28 Fresh Pond |
| 9 East River | 19 Smith Pond (Rockville Centre) | |
| 10 Newark Bay | 20 Loff's Pond | |